Rückenzentrum
Diagnostik | Therapie | Prävention
HAMBURG | BERLIN | BONN

Mobility-Übungen

Ausfallschritt

Weite Schrittstellung, Becken absenken, bis eine deutliche Dehnung des Hüftbeugers zu spüren ist. Oberkörper bleibt dabei aufrecht, vorderes Knie steht über dem Sprunggelenk.

Ausfallschritt mit Rotation

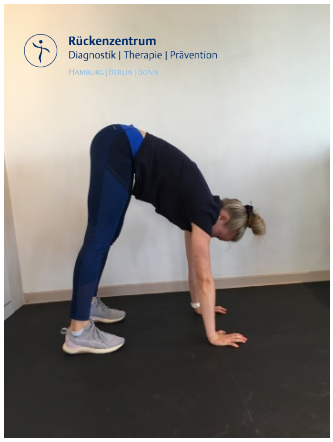
Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne, Oberkörper nach rechts drehen und mit der rechten Hand zum linken Fuß gehen, Blick folgt der rechten Hand, linker Arm zeigt in Richtung Decke.
Dann Ausfallschritt links vor und zur anderen Seite drehen.

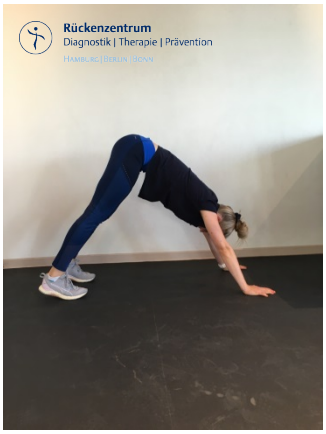
Rückenzentrum
Diagnostik | Therapie | Prävention
Hamburg | Berlin | Bonn

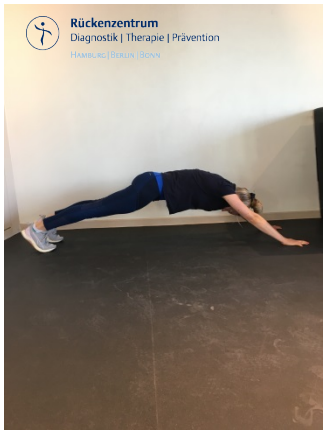
Ausfallschritt mit Seitneigung

Laufender Ausfallschritt, bei jedem Ausfallschritt wird der Oberkörper zur Seite geneigt. Das vordere Knie bleibt dabei über dem Sprunggelenk.

Raupe







Aus der Vorneige so weit mit den Händen nach vorne laufen, wie es vom Rumpf her gehalten werden kann, dann mit den Füßen zu den Händen laufen.

Rückenzentrum
Diagnostik | Therapie | Prävention
HAMBURG | BERLIN | BONN

Jefferson Curl

Langsam den Oberkörper nach unten abrollen so weit es geht, dabei die Beine gestreckt lassen, dann Wirbel für Wirbel wieder aufrollen. Einsteiger üben die Bewegung zunächst ohne oder nur mit einem leichten Gewicht.

Windmühle

Breitbeinig stehen und die Arme seitlich horizontal anheben, mit gestreckten Armen die rechte Hand zum linken Fuß bringen, während der linke Arm Richtung Decke zieht, nach oben zur linken Hand schauen. Dann Seite wechseln.

Rückenzentrum
Diagnostik | Therapie | Prävention
HAMBURG | BERLIN | BONN

Kosakensquat

In die tiefe Hocke gehen, Körper auf die linke Seite verlagern, rechtes Bein lang ausstrecken, dann zur anderen Seite wechseln.
Einsteiger üben erst einmal ohne Zusatzgewicht.